

# La Influenza H1N1 de 2009 (Gripe Porcina)

¿Qué necesito saber y hacer?

## La influenza H1N1 de 2009

(anteriormente llamada gripe porcina) es una enfermedad respiratoria de los cerdos causada por los virus de la gripe de tipo A. La gente no suele tener este tipo de gripe, pero los seres humanos pueden infectarse y se han infectado. En marzo y abril de 2009, los primeros casos confirmados de infección humana se documentaron en una serie de estados, así como en otros países.

Esta gripe H1N1 es contagiosa, pero hay pasos sencillos que se pueden tomar para reducir las probabilidades de contraer esta gripe. El primer y mejor método es lavarse las manos frecuentemente con agua tibia y jabón y cubrir la boca cuando tosa o estornude.

Usted no puede contagiarse de esta gripe H1N1 por comer carne de cerdo ni productos elaborados con carne de cerdo.

## LOS SINTOMAS DE LA GRIPE H1N1 INCLUYEN:

- Fiebre alta
- Tos
- Congestión nasal
- Dolor de garganta
- Náuseas y / o diarrea
- Pérdida de apetito

**Si usted tiene alguno de los síntomas, por favor, póngase en contacto con su departamento de salud local.**

**También puede comunicarse con la línea CARE-LINE en español /inglés y otros idiomas de forma gratuita al 1-800-662-7030 (24 horas al día, todos los días).**

## CONSEJOS PARA EVITAR CONTAGIARSE DE GRIPE

- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo cuando tosa o estornude. Tire el pañuelo en la basura después de usarlo.
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar. Los desinfectantes a base de alcohol también son eficaces.
- Evite tocarse los ojos, la nariz o la boca. De esta manera se propagan los gérmenes.
- Trate de evitar el contacto cercano con personas enfermas.
- Si usted tiene gripe, permanezca en su casa, no vaya al trabajo o a la escuela y limite el contacto con otras personas para evitar contagiarlos.



Las personas infectadas pueden infectar a otros, incluso antes de desarrollar síntomas y hasta siete o más días después de enfermarse. Esto significa que usted puede transmitir la gripe a otra persona antes de que usted sepa que está enfermo, al igual que cuando está enfermo.

Existen medicamentos disponibles para tratar la gripe H1N1. Las drogas antivirales son medicamentos que se venden con receta médica – en pastillas, líquido o inhalador – que combaten la gripe, evitando que el virus de la gripe se siga reproduciendo en su cuerpo. Si usted se enferma, los medicamentos antivirales pueden aliviar su enfermedad y hacer que usted se sienta mejor más rápido. También pueden evitar las complicaciones graves de la gripe. Para el tratamiento funcione mejor, los medicamentos antivirales se deben iniciarse un poco después de enfermarse, por lo general, a los dos días de presentar síntomas.

